

# USTED PUEDE HACER UN CAMBIO DE POR VIDA



## ¿Está preocupado porque podría desarrollar la diabetes?

- ¿Tiene algún miembro de su familia la diabetes?
- ¿Tiene sobre peso?
- ¿Hace poco o nada de ejercicio?
- ¿Tuvo la diabetes gestacional?

## Usted podría estar en alto riesgo de desarrollar la diabetes, pero hay algo que usted puede hacer sobre esto.

Llame al 2-1-1 para aprender sobre los Programas de Prevención de la Diabetes que hay cerca de usted. Este programa le ayuda a aprender cómo cambiar su estilo de vida para prevenir la diabetes tipo 2. Los grupos se reúnen con un entrenador de salud cada semana durante 16 semanas y cada mes por los siguientes seis meses.

## Usted puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Entérese de cómo inscribirse, llamando al 2-1-1.



DOH 345-328 April 2013 Spanish

Para las personas con discapacidades, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY llame al 711).

